



Balansgymnastik

Ge anvisningarna till den som ringer: Sätt stabila och halkfria skor på fötterna. Rörelserna görs stående. Ha ett stabilt stöd inom räckhåll, till exempel ett bord eller en stol. Gör rörelserna lugnt och tryggt, utan att ha bråttom. Sätt telefonen mot örat eller på bordet när du gör rörelserna eller sätt på högtalaren.

Tala om för den som ringer med vilken arm/vilket benrörelserna ska göras, räkna upprepningarna tillsammans.

1.

Stå med benen något isär. Håll vänster ben hela tiden stilla. Stig med höger ben växelvis framåt och bakåt. Upprepa minst fem gånger. Gör samma rörelse omvänt: höger ben stilla, ta steg med vänster ben.

2.

Fortsätt stå med benen något isär. Flytta benen till gångposition, som om du skulle ta ett steg framåt, det vill säga med ena benet framåt och det andra bakåt. Förflytta tyngden från det ena benet till det andra 10 gånger. Upprepa sedan rörelsen omvänt.

3.

Fortsätt stå i gångposition. Förflytta tyngden till det främre benet. Lyft upp det bakre benet en bit från golvet. Vid behov kan du fortsätta ha tårna mot golvet. Håll denna position en stund. Ta vid behov stöd av någonting intill dig. Upprepa rörelsen med det andra benet framåt. Upprepa rörelsen några gånger med båda benen.

4.

Stå nu med benen brett isär. Förflytta tyngden växelvis från det ena benet till det andra. När tyngden är på det högra benet, lyft upp vänsterbenets häl från golvet och tvärtom. Gör lugna tyngdförflyttningar från den ena sidan till den andra 10 gånger.

5.

Stå slutligen med benen ihop i 30 sekunder. Det är lättare att bibehålla positionen när du fäster blicken på en punkt längre bort. Om du lyckas hålla balansen bra, kan du förflytta tyngden till det ena benet och lyfta upp det andra benets häl från golvet. Om du håller en tå mot golvet är det lättare att hålla balansen. Upprepa rörelsen med det andra benet. Ta vid behov stöd mot en stol eller ett bord.